



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Drei Sperrbolzen

Worum geht's?

Drei Barrieren gegen Aufschieben:

ein Pflichtkontakt

ein Körper-Kick

eine klare „Heute nicht“-Grenze

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Anruf oder
1 Nachricht | <ul style="list-style-type: none">• Nur ein Anruf/eine Nachricht• Davor war's ein Berg, danach nur Staub. |
| <input type="checkbox"/> 3x 30-Sek-
Bewegung | <ul style="list-style-type: none">• Hampelmann, Kniebeugen, Gehen am Stand – 30 Sek.• 3x pro Tag. Winzig, aber fühlbar. |
| <input type="checkbox"/> 1 NOT Post-
it kleben | <ul style="list-style-type: none">• Ein „Heute nicht“ sichtbar hinkleben.• Türsteher gegen schlechte Gewohnheiten. |

JETZT: Name/Nummer notieren

Tag 1 Tag 2 Tag 3

 ≤5 Min ·  niedrig ·  zuhause